

LachYoga im Kloster

Atmen – Lachen – Stille

Luft holen und mal wieder kräftig durchatmen.

Von Herzen lachen, Spaß haben und Freude tanken.

Ganz bei sich sein und (in) Ruhe genießen.



Das Wochenende im Kloster Heiligkreuztal, in idyllischer ländlicher Umgebung, lädt dazu ein sich eine Auszeit der besonderen Art zu gönnen und den Stress hinter sich zu lassen.

Sie erleben einen Mix aus sanften Atemübungen, belebenden LachYoga Sequenzen, erfrischender Bewegung und Phasen der Ruhe und Entspannung. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis runden das Wochenende ab.

Was: Viel Spaß, Ruhe und Entspannung

Wann: Freitag 21.09. 17.00 Uhr – Sonntag 23.09.2018 13 Uhr

Wo: Kloster Heiligkreuztal, 88499 Heiligkreuztal

Infos zum Kloster unter <http://www.kloster-heiligkreuztal.de>

Wieviel: Seminar € 185

2 Übernachtungen mit Vollverpflegung im Einzelzimmer ab 140€
exkl. Getränke

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung bis spätestens 18.06.2018